

地域医療支援病院・地域がん診療連携拠点病院・臨床研修指定病院（基幹型）



労働者健康安全機構 新潟労災病院

〒942-8502 上越市東雲町1-7-12 電話：025(543)3123

FAX：025(544)5210

ホームページ：http://www.niigatah.johas.go.jp

折れない心（レジリエンス）

看護部長 丸山紀子

ご存知でしょうか？この言葉。

最近、教育・ビジネス界や看護界ではブームになっています。一般的には「復元力、回復力、弾力」などと訳される言葉ですが、6年前の“東北大震災”以降クローズアップされるようになり「困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力」という心理学的な意味で使われるケースが増えているそうです。

レジリエンスという概念のきっかけになったのは、第2次世界大戦でホロコーストを経験した孤児たちの研究で、過去のトラウマや不安にさいなまれ生きる気力を持ってない人たちがいる一方で、トラウマを乗り越え仕事に前向きに取り組む、幸せな家庭を築く人たちもあることに着眼し調査した結果、逆境を乗り越えた人たちには共通の傾向があることを示したというものです。現代は目標を達成することが求められ、お金さえあれば手に入る物に溢れ、会話をしなくても情報が得られる手段に満ちている社会です。

このような社会でヒトは孤立し、精神的につらい状況に追い詰められていることからレジリエンスが注目されているといわれています。みなさんも忘れる事のできない辛い経験はお持ちでしょう。程度の差こそあれ他人にはわからない苦しさです。

様々な実験研究から、レジリエンスには、【状況に一喜一憂しない感情をコントロールする力】【自分の力を過小評価しない自尊感情】【自分が成長前進していると感じる自己効力感】【失敗の中でもいつかできると考える楽観性】が重要な要素と考えられています。

レジリエンスには、思考の柔軟性が必要であり、ネガティブな面だけでなくポジティブな面を見いだすことができる力をつける必要があります。折れそうになっているときは、自分の世界に閉じ籠ってしまいやすく、周りからの支援が得られないので、ますますパワーが落ちてしまう悪循環になり



ますから、愚痴や困りごとを話したり、一緒に笑ったりという人間関係が非常に大切です。また、ネガティブ感情の悪循環から抜け出す対処法として、運動、音楽、筆記（日記）が挙げられ、特に運動は有効といわれています。

私の場合、この仕事をしてきたから経験した逆境もあれば、仕事に支えられて超えられた逆境もありました。ただいつも、もっと悪い状況を想像し、「まだ最悪じゃない」と自分の気持ちを切り替え、周囲と共有することで助けられてきたように思います。

いよいよ還暦を迎え、新たな時間の生き方を考える時期になりました。どんな逆境が待っているかわかりませんが、柔軟な考え方で乗り越え、大切な時間を有意義に過ごしたいと考えています。

一般撮影（レントゲン）の変遷

診療放射線技師 荻原義貞



昔のレントゲン撮影はフィルムを用いるものが主流で、撮影後に現像処理を行い、画像を得ていました。当時は現像にも時間がかかり、現像トラブルや撮影時の X 線量の最適化がうまくいかないことによる再撮影に頭を悩ますこともありました。

その後、コンピューテッドラジオグラフィー（以下 CR）が登場しました。CR 装置はフィルムの代わりにイメージングプレート（以下 IP）を用います。ここに被写体を透過した X 線の情報を記憶させ、読取装置でスキャンして画像を得ます。レントゲンフィルムにあったような経時的な画像の劣化は全くなく、画像情報システムによって院内のどこからでも目的の画像を閲覧できるようになりました。また、撮影後に画質がさらに良くなるように濃度や画像処理を調整できる利点があり、X 線量の最適化に悩まされる場面も少なくなりました。しかし、CR では IP を撮影枚数分持ち歩く必要があり、スキャン時間もかかるため、検査効率という点ではフィルムを現像していた時代とあまり変わりありませんでした。

近年は、新たにフラットパネルディテクター（以下 FPD）というものが主流になりつつあります。連続した撮影が可能となり、多くのフィルムを持ち運ぶ必要がありません。読取装置でスキャンする必要はなく、撮影後約 1 秒で画像が確認できます。検出器はそのままで約 5 秒後には次の撮影が可能となります。CR と比べて FPD は感度が高く、被写体厚の厚い部分のわずかな濃淡の差を表現することが可能で、被曝の低減も期待されています。当院でも、全面 FPD 化の先駆けとして 2017 年 11 月より胸部専用 FPD 装置が導入されます。今後、FPD 化が進むことで検査時間が大幅に短縮され、迅速に画像を提供できるようになります。



よろしくお願ひします！（新任医師自己紹介）

脳神経外科部長 青木 悟



脳神経外科の青木です。群馬県出身、平成6年、新潟大学卒業です。卒業後は秋田、富山、長野、柏崎の各病院に勤務し、9月までは県立医中央にいました。

この度当院脳神経外科部長を拝命しました。今後は脳卒中地域連携パスにも参加し、回復期患者さんを積極的に受け入れていきたいと考えています。私自身が今まで学んできた脳外科診療と異なる立場になり多少の戸惑いを覚えています、地域の人々に喜ばれる、必要とされる病院にしていけたらいいな。ご協力をよろしくお願ひします。

第2脳神経外科部長 野村 俊 春



脳神経外科の野村俊春と申します。出身は群馬県で今年で医師12年目になります。前任の病院では脳血管疾患を中心に診療に当たって参りました。

当院での勤務は初めてになりますが、非常に働きやすい環境だと実感しております。未熟ながら皆様が安心して治療を受けて頂けるよう尽力していきたいと思ひますので、宜しくお願ひ致します。

歯科臨床研修医 中村 彬 彦



10月より半年間、口腔外科で研修させていただくことになった研修歯科医の中村彬彦と申します。出身地は神奈川県、出身大学は新潟大学、趣味はバスケ・筋トレ・ボルダリングです。

この春に歯学部を卒業し、新潟大学口腔再建外科(1口外)で9月まで研修していました。お世辞にも戦力とは言えませんが、精一杯努力していく所存です。ご迷惑をおかけすることも多いと思ひますが、ご指導よろしくお願ひいたします。

新潟労災病院の理念



“働く人の健康を守り、地域の急性期医療に貢献します”

新潟労災病院の基本姿勢

1. 良質で安全な医療を行います。
2. 患者の権利を尊重し、患者中心の医療を行います。
3. 地域の急性期医療を担当する高機能病院として、救急医療を行います。
4. 働く人の健康を守ります。

患者さんの権利

1. 人間としての尊厳をもって医療を受ける権利
2. 当院の提供する良質で安全な医療を受ける権利
3. 自らの健康状況を理解するために必要な情報を、当院から得る権利
4. 当院の提供する医療の内容および予測される結果について説明を受ける権利
5. 他施設の医療者の意見（セカンドオピニオン）を求める権利
6. 当院から必要な説明を受けたうえで、自分の自由な意思に基づいて選択し、あるいは拒否する権利
7. 診療に関する記録の開示を求める権利
8. プライバシーが保たれる権利
9. 医療費の報告および医療費の公的援助に関する情報を受ける権利

患者さんの責務

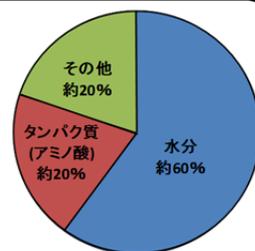


1. 自らの健康に関する情報を正確に医療者に伝える責務
 - ・最適な検査や治療を受けるために、自身の健康に関する情報を詳しく正確に提供してください。
2. 診療等に関して自らの意思を明らかにする責務
 - ・医師から十分な説明を受けた上で、診断・治療方針について、自らの意思を明らかにしてください。
3. 診療等に関する指示や助言を守る責務
 - ・診療を円滑に受けるため、医療従事者の指示や助言を守ってください。
4. 病院の規則に従い職員や他者へ迷惑を掛けない責務
 - ・すべての患者さんが、安全で良質な医療を受けられるように配慮するとともに、当院職員が適切な医療を行うのを妨げないよう協力してください。

人間ドック／がん検診のご案内

アミノインデックス検査とは

アミノ酸は筋肉や毛髪、皮膚の原料となるもので血液中に20種類あり、そこに遺伝子が働いてタンパク質が合成されます。その中で、がんになると増えたり減ったりするアミノ酸があることが知られています。その濃度のバランスからがんになっている確率を調べるのがアミノインデックスです。



〔人の体の成分〕

検査内容	採血(1回 5mL)
評価項目	男性(胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、前立腺がん) 女性(胃がん、肺がん、大腸がん、膵臓がん、乳がん、子宮がん)

1日ドック

がんと生活習慣病の一般コース (胃内視鏡検査なし)

27,540 円

1日ドック検査項目 (お食事券がつきます)

身体計測	身長体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI
眼と耳の機能	眼底 眼圧 視力 聴力 問診 診察 情報提供と説明 指導
生理機能	胸部X線 呼吸機能 肺年齢 血圧 心電図 心拍数
血液	肝腎機能 血糖 脂質 血球 炎症反応 血液型(初回)
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血 ウロビリノーゲン PH 比重 沈渣
消化器	便潜血(2回) 超音波 上腹部+下腹部

お手軽ドック (生活習慣の簡易コース)

13,500 円

お手軽ドック検査項目 (検査のみのコースです。医師診察はありません)

身体計測	身長体重 体脂肪 インボディ(骨格筋量) 腹囲 BMI 問診
眼の機能	眼底 生理機能 胸部X線 血圧 心電図
血液 (肝・血糖・脂質)	AST(GOT) ALT(GPT) γ -GT(γ -GTP) 血糖 HbA1c 中性脂肪 HDL・LDLコレステロール 赤血球数 血色素量 ヘマトクリット値
尿	尿蛋白 尿糖 尿潜血

歯科ドック (基本コース)

5,000 円

歯科ドック (パノラマ撮影コース)

10,800 円

歯科ドック検査項目

基本コース	問診・歯周病検査・プラークや歯石の付着・口腔乾燥度・冠、ブリッジ、義歯の状態・結果説明
パノラマ撮影コース	問診・歯周病検査・プラークや歯石の付着・口腔乾燥度・冠、ブリッジ、義歯の状態・X線撮影での骨病変の有無の確認・結果説明

がん検診・生活習慣予防コース

検診コースの①～⑱の検査は、ドックにオプション検査として追加することができます。もちろん、がん検診だけでも、いくつかを組み合わせるの実施も可能です。

(★は1日ドック、☆はお手軽ドック、●はシニアコースに含まれます。)

がん検診コース

(税込み)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
①甲状腺がん	ホルモン測定 甲状腺エコー	8,100円	
②肺がん	低線量肺がんCT	9,720円	
★③大腸がん	便潜血(2回)	1,620円	5,724円
★●④腹部超音波検査	上腹部+下腹部		
⑤前立腺がん	PSA	1,836円	
⑥乳がん	マンモグラフィー撮影 乳腺エコー	9,936円	
	マンモグラフィー撮影	6,264円	
⑦子宮がん	内診 子宮頸部細胞診 子宮卵巣エコー(子宮体がんの検査を含む)	4,320円	
⑧腫瘍マーカー	CEA CA19-9 AFP	3,240円	
⑨アミノインデックス がんリスクスクリーニング検査	男性(胃・肺・大腸・すい臓・前立腺がん)	24,840円	
	女性(胃・肺・大腸・すい臓・乳・子宮がん)		

生活習慣病予防コース

骨密度測定検査が変わりました！今までは腰椎のみを測定しておりましたが、この度大腿骨頸部を追加し、測定部位が腰椎+大腿骨頸部へととなりました。2か所を測定することでより正確で詳細な結果が得られます。

(税込み)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
●⑩頸動脈の動脈硬化	頸動脈エコー	5,940円	
★⑪肺年齢	呼吸機能	3,240円	4,860円
⑫骨密度検査	X線(腰椎+大腿骨頸部)		
⑬内臓脂肪測定検査	腹部CT	3,240円	
★☆⑭インボディ測定	体成分分析装置(骨格筋量測定)	540円	5,400円
⑮睡眠時無呼吸検査	自宅で睡眠時に測定(機器貸出し)		

その他

(税込み)

	内 容	ドック オプション料金	単独実施料金 (ドックなし)
⑯肝炎検査	HBs抗原 HCV抗体	2,322円	
⑰HIV検査	HIV抗体	1,404円	

人間ドック・がん検診コース・生活習慣病予防コース・歯科ドックは予約制です。

下記①②のいずれかの方法でご予約下さい。

- ① お電話または医事課0番窓口にてお申し込み下さい。
電話 025-543-3123 内線(1233) 平日 8:30～16:00
- ② 人間ドック申込書(新潟労災病院ホームページ(<http://www.niigatah.johas.go.jp/>)よりダウンロード)に必要事項を記入し、新潟労災病院医事課へ郵送またはFAXして下さい。
〒942-8502 新潟県上越市東雲町1-7-12
新潟労災病院医事課ドック検診担当 FAX 025-543-7110



散歩道



食欲の秋、とは言いますが、店先に柿が並ぶと秋を実感するこの頃です。

季節の移り変わりは早いもので、少し前まで暑い暑いと言っていた気がしたのですが、今ではすっかり冷え込んできました。最近は季節外れの台風襲来で荒天が続き、秋らしい過ごしや
すい気候とは程遠い気がします。

趣味で自転車に乗っているのですが、朝方と日中の気温差が堪えます。朝練と称して早朝に走っているのですが、もはや寒いくらいです。かと思えば、先日小布施まで走った際には暖かいくらいでした。体調管理に気を付けて、風邪をひかないようにしなければいけませんね。ちなみに小布施へは茶巾しぼり栗きんとんを目当てに行ったのですが、お昼にはすでに売り切れていました。残念！

これからインフルエンザも流行りだし、体調を崩しやすい時期になっています。よく食べ、よく動き、日々を健康に過ごしていきたいところです。

(T. K)